Maten Förr I tiden

I de flesta hushåll lagade man mat över en öppen eldstad i mitten av bostaden för att utnyttja värmen från elden så effektivt som möjligt.

Detta upplägg var vanligt även i större och rikare hushåll större delen av medeltiden.

Mot senmedeltiden utvecklades successivt ett separat kök, först genom att eldstaden flyttades in mot väggen och senare genom att det placerades i en fristående byggnad som hängde samman med huvudbyggnaden genom en överbyggd gångväg eller arkad.

På så vis kunde man undvika rök och matos och det minimerade också risken för att en eldsvåda skulle kunna sprida sig från de många eldstäderna i storköken.

Fågel grillad på spett. Under spettet ser man en långsmal behållare som är till för att fånga upp stekskyn som kunde användas i såser eller för att ösa köttet med; illustration från den italienska novellsamlingen Decamerone, Flandern, 1432.

Den dominerande uppfattningen inom den västerländska gastronomin idag är att sött och salt endast med få undantag bör blandas, ett ideal som uppstod först i det franska hovköken under sent 1600-tal. På medeltiden kunde frukt utan problem kombineras med kött, fisk och ägg. Ett recept på Tart de brymlen, en sorts fiskpaj från receptsamlingen Forme of Cury från sent 1300-tal, innehåller en blandning av fikon, russin, äpplen, päron och fisk (lax, ungtorsk eller kolja) med urkärnade plommon under pajskalet.

Få maträtter använde endast en krydda eller ört utan kombinerade en mängd olika smaksättare. Även när en rätt dominerades av en specifik smak så var det ett resultat av en sammansättning av till exempel persilja och kryddnejlika eller peppar och ingefära. Många kryddor användes också som idag är sällsynta i Europa: paradiskorn, en släkting till kardemumma, ersatte nästan helt svartpeppar i nordfransk matlagning under senmedeltiden, långpeppar, galangarot och kubeberpeppar. Socker ansågs på medeltiden vara en krydda på grund av dess höga kostnad och dess humorala egenskaper (varmt och torrt).

Många grundläggande varianter av moderna köksredskap, som stekpannor, grytor, kastruller och våffeljärn, fanns redan på medeltiden, även om många av dem var för dyra för det genomsnittliga hushållet. En stor variation av spett fanns som kunde användas för att tillaga allt från späda vaktlar till hela oxar. Det fanns även upphängningsanordningar med justerbara krokar på vilka grytor kunde hängas för att underlätta arbetet att snabbt ta bort grytor som höll på att brännas vid eller koka över.

Söndag: Middag: kål med gryn eller ärter uti, fläsk, kött och stek — det bör anmärkas, att man i allmänhet icke intog mer än två mål om dagen — och aftonmåltid: köttsoppa, färskt kött, höns eller fåglar.

Måndag: Middag: ölsoppa eller äggsoppa, strömming, blötta gäddor.
Aftonmåltid: gröt, kokad sill, torsk.

Alfred Kämpes Svenska allmogens frihetsstrider om maten i Ångermanland, Dalarna, Västmanland, Halland och Skåne:

Tisdag: Middag, kål eller ärter, kött och fläsk, stek eller saltvattenskött.
Aftonmåltid: köttsoppa', rotmos med mjölk eller av annan frukt; färskt kött.

Onsdag: Middag: kokad eller rar mjölk, strömming, torr eller färsk fisk.
Aftonmåltid: grynvälling med lax eller gäddor eller ris kokat med en kanna mjölk; kokt sill; krampsill.

Torsdag: Middag som på söndag. Aftonmåltid: färsk köttsoppa med bröd, korvar eller sylta, färskt kött.

Fredag: Middag: varmt öl och bröd, krampsill, blötta gäddor eller stockfisk.
Aftonmåltid: spicken sill, ärter med ättika och torsk.

Lördag: Middag: Grynvälling, lax eller färsk fisk, ägg, sylta eller korvar.
Aftonmåltid: gröt, salt fisk, torsk eller gäddor, rovor eller annan frukt av dess värde

Vad åt Allmogen före 1620 och före potatisen hade införts?

”I Skåne hade man 1797, enligt Svanander, följande matförhållanden

En sup och bröd, ost och bröd eller en smörgås till morgonbit.

Till frukost davre, sill, dricka och bröd.

Till middag kokt mat av kål, ärter, soppa, välling med sovel, fläsk, kött, fisk o. s. v.

Till medafton gåsister, fittamatar, smörgåsar, pannekakor, ägg o. s. v. med en sup.

Till aftonen gröt och mjölk eller dricka och bröd.

Under slåtter, mäjning och torvskärning vankas ibland lille middag.

Dessa måltider iakttagas likväl mera noggrannt i den släta delen av häradet (Bara), än i den backiga och skogrika.”

”Bonden bakar sitt limpbröd av rågmjöl och kornmjöl, hälften av vardera slaget. De förmögnaste på slätten äta dock sammantaget rågbröd. Fläsk har i äldre tider mycket brukats även till frukost, då skogarna voro större och sillförrådet mindre. Nu ger en fattig bonde vad han kan, men den förmögnare: